

▪ Die Küchenschlacht – Menü am 07. September 2018 ▪
Finale mit Björn Freitag



Björn Freitag

**Rinderfilet mit Süßkartoffelpüree, Blumenkohl-Crumble
und Lakritz-Jus**

Zutaten für zwei Personen

Für das Fleisch: Die Rinderfilets waschen, abtupfen und gegebenenfalls von Fasern und Sehnen befreien. Von allen Seiten salzen. Öl in einer Pfanne heiß werden lassen und Fleisch von beiden Seiten je eine Minute scharf anbraten. Fleisch im vorgeheizten Ofen bei 120 Grad ca. 12 Minuten weiter garen (Kerntemperatur: 56 Grad). Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

1 Rinderfilets, á 200 g
2 EL Olivenöl
Salz, aus der Mühle
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Für das Püree: Süßkartoffel und Karotten schälen und würfeln. Zwiebel abziehen, halbieren und würfeln. Öl in einem Topf erhitzen und Süßkartoffel, Karotten und Zwiebel anschwitzen. Mit Gemüsefond ablöschen und zugedeckt ca. 20 Minuten köcheln lassen. Chilisauce dazu geben. mit Muskatnuss, Salz und Pfeffer abschmecken und mit dem Stabmixer fein pürieren.

1 Süßkartoffel
2 Karotten
1 Zwiebel
2 EL süße Chilisauce
200 ml Gemüsefond
1 EL Rapsöl
1 Muskatnuss, zum Reiben
Salz, aus der Mühle
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Für den Blumenkohl: Blumenkohl waschen, trockentupfen und fein reiben. In einer Pfanne mit Butter ca. 2 Minuten lang anschwitzen. Panko dazu geben und rösten. Mit Salz und Chili abschmecken.

¼ Blumenkohl
3 EL Panko
3 EL Butter
Chili, aus der Mühle
Salz, aus der Mühle

Für die Jus: Bonbons im Mörser zerkleinern. Zusammen mit Bratenfond, Wein und Butter in einen kleinen Topf geben und köcheln lassen, bis eine cremige Konsistenz erreicht ist. Gegebenenfalls mit etwas Salz und Pfeffer abschmecken.

200 ml dunkler Bratenfond
100 ml roter Portwein
4 Lakritzbonbons
1 EL Butter
Salz, aus der Mühle
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Gericht auf Tellern anrichten und servieren.

Zusatzzutaten Liane: Kerbel, Rosmarin und Thymian abrausen und trockenwedeln. Rosmarin und Thymian hat Liane zum aromatisieren des Fleisches benutzt. Den Kerbel hat sie fein gehackt und über das Gericht gestreut.

Kerbel
Rosmarin
Thymian

Zusatzzutaten Tarek: Blaubeeren waschen und trockentupfen. Schnittlauch abrausen und trockenwedeln. Mit den Blaubeeren und dem Anisschnaps hat Tarek seine Jus verfeinert. Den Schnittlauch hat er zur Dekoration verwendet.

Blaubeeren
Anisschnaps
Schnittlauch



Björn Freitag

Lauwarmes Lachs-Sashimi mit wildem Brokkoli und Wasabi-Gurken-Salat

Zutaten für zwei Personen

Für das Sashimi: Lachs waschen, trockentupfen und häuten. In mundgerechte Streifen schneiden. In einer Schüssel Sojasauce, Balsamico, Chilisauce und etwas Wasser vermengen. Knoblauch abziehen und andrücken, in die Sauce geben. Sud in einer flachen Pfanne auf ca. 48 Grad erhitzen. Fischstreifen hinein geben und ca. 10 Minuten ziehen lassen.

500 g Lachsfilet mit Haut
1 Knoblauchknolle
300 ml Sojasauce
300 ml dunkler Balsamico
4 EL süße Chilisauce
2 EL Rapsöl
Salz, aus der Mühle

Für den wilden Brokkoli: Brokkoli waschen und putzen. Größere Röschen samt Stielen halbieren. In Olivenöl im Wok anbraten, mit Salz würzen.

500 g wilder Brokkoli
2 EL Olivenöl
Salz, aus der Mühle

Für den Wasabi-Gurken-Salat: Gurke schälen, mit einem Löffel entkernen und in feine Würfel schneiden. Salzen und zum Entwässern zur Seite stellen. Creme fraîche mit Wasabipaste verrühren und mit einem Schuss Essig und Salz abschmecken. Gurken abtropfen lassen und unter die Creme rühren.

1 Salatgurke
1 TL Wasabipaste
200 g Creme fraîche
1 EL Essig
Salz, aus der Mühle

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.